PT

ROX 10.0 GPS

BIKE COMPUTER

Índice

1 Espectro de funções e conteúdo da embalagem

1.1 Prefácio

Muito obrigado por ter optado por um computador de ciclismo da marca SIGMA SPORT. O seu novo ROX 10.0 GPS será, durante muitos anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades de ciclismo. Para conhecer e utilizar as diversas funções do seu novo computador de ciclismo, leia atentamente este manual de instruções.

SIGMA SPORT espera que tire o melhor proveito do seu ROX 10.0 GPS

O ROX 10.0 GPS é um computador de ciclismo com tecnologia GPS que lhe fornece uma diversidade de informações durante e depois do percurso:

- Velocidade, tempo, trajecto, desempenho, bem como posição, altitude, elevação, frequência cardíaca, zonas de intensidade, etc.
- Transferência de todas as informações para o PC para que possa ler posteriormente os resultados do seu percurso, representados de forma simples e gráfica.
- Planeamento de trajectos DATA CENTER 3.1.

1.2 Conteúdo da embalagem

Computador de ciclismo em preto ou branco	Suporte Twistlock CR2450
Carregador USB (5V, 1A)	Cabo USB tipo A - Micro B
Material de fixação	Guia de início rápido
DATA CENTER 3.1 em CD (incluindo este manual de instruções)	

1.2.1 Acessórios opcionais

Emissor de velocidade ANT+*	Emissor de frequência de pedalada ANT+*
Emissor de frequência cardíaca ANT+*	Cinto torácico têxtil COMFORTEX+*
Material de fixação*	

*Apenas no pacote completo ROX 10.0 GPS com emissores

1.3 Espectro de funções do ROX 10.0 GPS

O ROX 10.0 GPS é um computador de ciclismo versátil. Graças às suas cinco funções de navegação, nove funções de bicicleta, nove funções de frequência cardíaca, oito funções de desempenho, cinco funções de medição de altitude e muitas outras funções, o ROX 10.0 GPS é o companheiro perfeito para desportistas ambiciosos. Para a medição da frequência de pedalada, desempenho e pulsação são necessários os acessórios correspondentes (dependendo de cada conjunto).

Todos os valores actuais – a velocidade momentânea, a altitude actual, a pulsação actual, a frequência de pedalada actual e a elevação actual - podem ser lidos fácil e permanentemente no grande visor.

O ROX 10.0 GPS dispõe das características clássicas de um computador de ciclismo, tais como, por exemplo, 3 rodas ajustáveis de forma diferente, um Start/Stop automático regulável, e 3 possibilidades diferentes de calibração da altitude.

1.3.1 Emissor de velocidade ANT+ (acessório opcional)

Com o emissor de velocidade ANT+ consegue determinar de forma precisa a sua velocidade e o trajecto percorrido, independentemente da qualidade do sinal GPS. Mesmo bicicletas diferentes são reconhecidas automaticamente com a ajuda de um emissor de velocidade ANT+.

1.3.2 Emissor da frequência cardíaca ANT+ (acessório opcional)

Com o emissor de frequência cardíaca ANT+ pode direccionar o seu treino de forma precisa para várias áreas de pulsação.

1.3.3 Emissor da frequência de pedalada ANT+ (acessório opcional)

Com o emissor de frequência de pedalada ANT+ terá sempre a sua frequência de pedalada sob controlo. O emissor de frequência de pedalada é além disso necessário para o cálculo desempenho com a fórmula de desempenho.

1.3.4 Sensor GPS

Com o sensor GPS integrado, é determinada a sua velocidade actual e o trajecto percorrido. Depois de ligar o ROX 10.0 GPS, há uma busca automática dos satélites GPS. Em espaços fechados, é possível que os sinais dos satélites GPS sejam fracos ou mesmo inexistentes. Neste caso, vá para o exterior para obter uma recepção de satélite ideal ou utilize o emissor de velocidade ANT+ disponível opcionalmente.

1.3.5 Favoritos

Através da programação individual dos "Favoritos A e B" disponíveis, é possível reduzir "os cliques" durante a viagem.

Guarde nos Favoritos as funções do percurso mais importantes para si que gostaria de ver durante a viagem. Pode ocupar os Favoritos com até 28 posições.

Evita-se assim uma busca de informações que o possa distrair. Utilize as funções reunidas individualmente por si e concentre-se inteiramente na sua viagem.

1.3.6 Interface para PC

O ROX 10.0 GPS pode ser ligado ao PC. O cabo micro USB incluído permite carregar o ROX 10.0 GPS e trocar dados entre o seu PC e o ROX 10.0 GPS.

Também pode proceder a definições para o ROX 10.0 GPS no PC e transferi-las posteriormente para o computador de ciclismo. Poderá assim ajustar o seu ROX 10.0 GPS de forma rápida e cómoda sem ter de navegar por todos os níveis do menu. Primeiro, instale o Data Center Software no CD incluído. Tenha em atenção as actualizações regulares através da Internet.

2 Montagem do ROX 10.0 GPS e primeira ligação

2.1 Montagem do suporte

- Fixação no guiador ou na parte dianteira.
- Remover a película amarela.
- O suporte pode ser montado com agrupadores de cabos (montagem definitiva) ou, se desejar, com o-rings.

Consulte a montagem detalhada no guia de início rápido fornecido.

2.2 Antes da primeira ligação

Nota:

Carregue por completo o ROX 10.0 GPS:
O carregamento é feito com o cabo micro USB através da ligação USB no PC ou com o carregador USB fornecido, e demora aprox. 3 horas.

Insira o cabo micro USB na porta micro USB na parte de trás do ROX 10.0 GPS e na tomada fêmea do PC ou carregador USB.
Tenha em atenção que só deve carregar a bateria se a temperatura exterior se situar entre 0 e 40° C. Nunca carregar o GPS ROX 10.0, se aparecer exibida no visor uma bateria cortada com uma cruz. Aguarde até que o aparelho arrefeça!

2.3 Primeira ligação

1. Prima o botão de funcionamento ENTER durante 5 segundos.
2. Prima ENTER para alterar o idioma.
3. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ seleccione o idioma pretendido e prima o botão de funcionamento ENTER.
4. Proceda às restantes configurações seguindo o mesmo método.

2.4 Sincronização dos sensores com o ROX 10.0 GPS

Para utilizar os sensores, estes têm de ser sincronizados com o ROX 10.0 GPS.

A sincronização dos sensores está descrita no ponto "Sincronização ANT+" no capítulo "10.3 Bicicleta 1 – 3 & Total".

2.5 Sincronização dos sensores

Para a sincronização dos sensores, o ROX 10.0 GPS tem de estar ligado e no modo de treino.

Assim que a respectiva sincronização for executada, o valor correspondente é exibido no ROX 10.0 GPS, no segmento superior do visor do modo de visualização "Computador de ciclismo".

Nota:

O GPS ROX 10.0 foi concebido para um máximo de três bicicletas. No menu sincronização já encontrará atribuídos os sensores de uma determinada bicicleta (bicicleta 1, 2 ou 3). A bicicleta com que viaja deve ser seleccionada manualmente (Predefinição: bicicleta 1).

Prossiga como a seguir indicado:

- Abra o menu breve (prima em simultâneo as teclas BACK e ENTER)
- Seleccione «Selecção da bicicleta» com ▲ – ou + ▼
- Prima ENTER
- Seleccione a bicicleta correspondente com ▲ – ou + ▼ em
- Confirme com ENTER
- Saia do menu breve premindo BACK

ATENÇÃO:

O GPS ROX 10.0 mostra apenas os valores dos sensores sintonizados e aos quais você tenha associado uma selecção de bicicleta.

2.5.1 Sincronização da velocidade

Aqui, existem 2 possibilidades:

- Pôr-se em marcha; normalmente, após 5 rotações da roda, o receptor fica sincronizado com o sensor.
- Rodar a roda da frente até que a indicação KMH seja exibida no visor.

2.5.2 Sincronização da frequência de pedalada

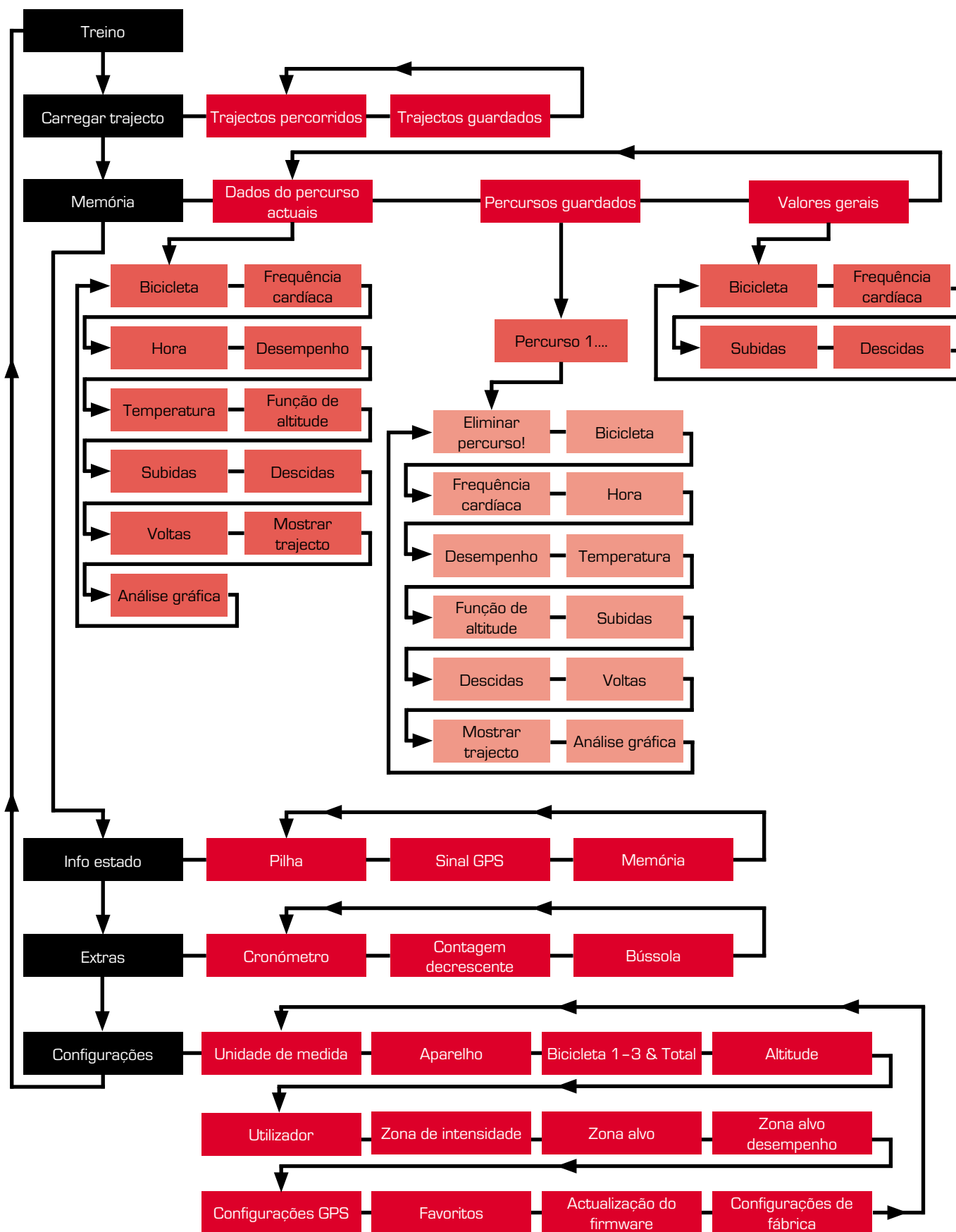
Aqui, existem 2 possibilidades:

- Pôr-se em marcha; normalmente, após 5 rotações dos pedais, o receptor fica sincronizado com o emissor.
- Rodar a manivela até que a frequência de pedalada actual seja exibida no visor.

2.5.3 Sincronização do cinto torácico

Colocar o cinto torácico e humedecer as superfícies do sensor. Movimente-se nas proximidades do ROX 10.0 GPS ou suba para a bicicleta. Em regra, o ROX 10.0 GPS fica sincronizado com o cinto torácico em menos de 10 segundos.

A pulsação actual aparece então no visor.

3 Estrutura do menu

4 Conceito de utilização

4.1 Princípio de navegação do ROX 10.0 GPS

O ROX 10.0 GPS abrange até 7 níveis de menu. Na navegação pelos menus e submenus do ROX 10.0 GPS deverá sempre orientar-se pelo diagrama em árvore no capítulo "3 Estrutura do menu".

A navegação pelo menu do ROX 10.0 GPS é significativamente facilitada ao utilizador através de um nível de navegação constantemente visível. Neste nível são exibidas as funções possíveis de ambos os botões de funcionamento BACK e ENTER para

- aceder ao nível seguinte mais baixo (ENTER/SELECT/EDIT),
- voltar ao nível seguinte mais elevado (BACK),
- aceder à posição editável seguinte (NEXT),
- activar ou desactivar uma função (ON/OFF),
- navegar pelo nível do menu para a frente e para trás, (▲ - e + ▼)
- confirmar/guardar uma configuração (SAVE).

4.2 Função das teclas

Atalho
Apenas no modo de treino

A pressão simultânea de ambos os botões de funcionamento BACK e ENTER abre o menu breve.

Botão de funcionamento Back/Stop

Com este botão sai dos submenus ou termina uma gravação de dados em curso.

Uma pressão mais prolongada do botão no modo de treino repõe a zero todos os dados e guarda o percurso actual.

Botão de funcionamento Enter

Com este botão acede aos submenus ou altera a indicação superior.

Uma pressão mais prolongada liga ou desliga o ROX 10.0 GPS.

Botão de funcionamento Start/Lap

Com este botão inicia a gravação de dados. Durante a gravação de dados, pode iniciar uma outra volta com o mesmo botão.

Botão de funcionamento Mode

Com este botão alterna no menu de treino entre as vistas "Computador de ciclismo, Trajecto, Perfil de altitude".

Botão de funcionamento Menos

Recuar um nível do menu ...

... ou reduzir/alterar o valor exibido ...

... ou reduzir o zoom da representação do trajecto/perfil de altitude.

Iluminação on/off

Pressão simultânea dos botões de funcionamento START e MODE.

Botão de funcionamento Mais

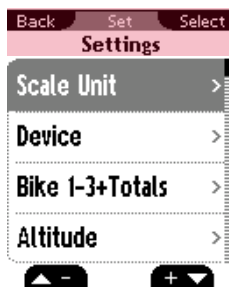
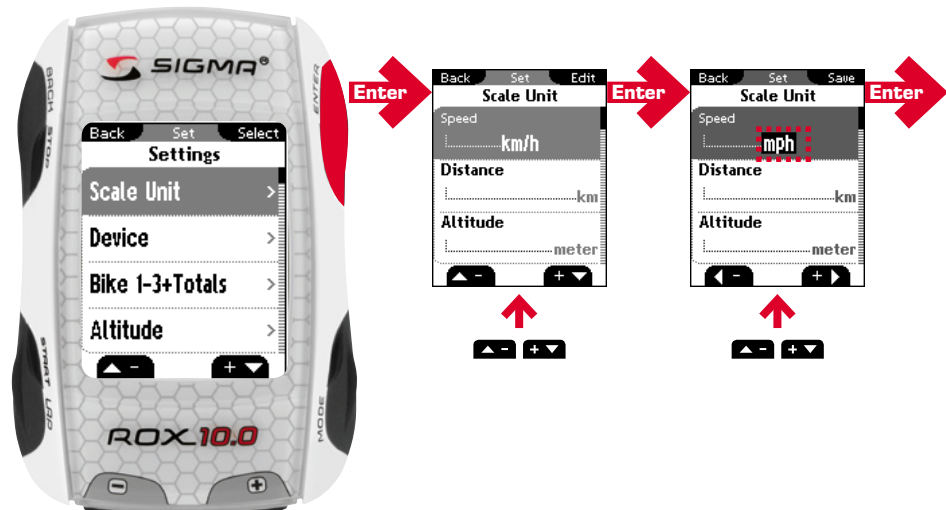
Avançar um nível do menu ...

... ou aumentar/alterar o valor exibido ...

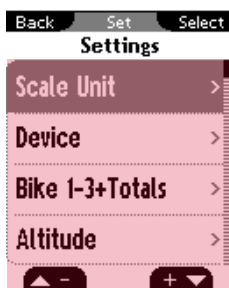
... ou aumentar o zoom da representação do trajecto/perfil de altitude.

4.3 Conceito de utilização do menu restante

As configurações são sempre realizadas segundo o mesmo sistema:

Seleccione com os botões de funcionamento ▲ – e + ▼ o menu desejado e abra-o com o botão de funcionamento ENTER. Navegue até à unidade correspondente e prima o botão de funcionamento ENTER para editar. O valor a alterar fica com o fundo preto e pode ser alterado com os botões de funcionamento ▲ – e + ▼. Para guardar a alteração, prima o botão de funcionamento ENTER.

4.3.1 Segmento superior do visor

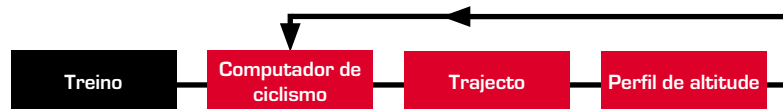
A primeira linha do segmento superior do visor exibe diversas informações, dependendo do menu em que se encontra. São exibidas as possíveis funções das teclas BACK e ENTER.

Na segunda linha do segmento superior do visor pode ver sempre em que menu/submenu se encontra no momento.

4.3.2 Segmento inferior do visor

Aqui são apresentados os submenus ou os valores que podem ser editados.

Seleccione com os botões de funcionamento ▲ – e + ▼ o menu/submenu desejado e abra-o com o botão de funcionamento ENTER.

4.4 Conceito de utilização & Estrutura do visor do menu de treino

O menu de treino do ROX 10.0 GPS está subdividido em 3 modos de visualização:

Durante o treino, poderá seguir os seus parâmetros de treino actuais através dos 3 modos diferentes "Computador de ciclismo", "Trajecto" e "Perfil de altitude". Para alternar entre os diferentes modos, prima o botão de funcionamento MODE. Aqui encontra todos os valores predefinidos ou determinados através dos Favoritos.

4.4.1 Modo de visualização "Computador de ciclismo"

O modo de visualização "Computador de ciclismo" está subdividido em 3 segmentos do visor.

4.4.1.1 Segmento superior do visor

Na primeira linha são exibidos os seguintes valores:

 Indicação do estado da pilha ou

 A pilha está a carregar

 Sinal GPS disponível

Por baixo, são exibidos até 4 valores actuais:

 Pulsação actual (apenas se o cinto torácico tiver sido colocado)

 Frequência de pedalada actual (apenas se o emissor da frequência de pedalada estiver montado)

 Altitude actual (permanente)

 Inclinação actual (permanente)

Ao premir o botão de funcionamento ENTER é possível aumentar a indicação, daí que apenas uma das 4 funções seja exibida.

4.4.1.2 Segmento central do visor

Esta exibição mostra-lhe a velocidade actual e outros símbolos:

 Símbolo Bicicleta I/Bicicleta II/Bicicleta III

 Comparação de velocidades para velocidade média

GPS Indica que os sinais de velocidade vêm através do sinal GPS

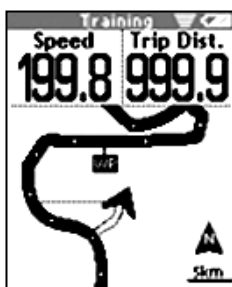
km/h Unidade predefinida (km/h ou mph)

 Tempo de treino activo

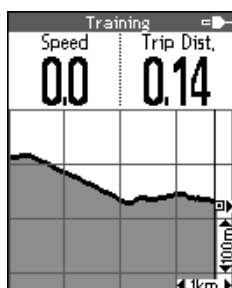
 Contagem decrescente do treino activa (ver capítulo "10.2 Aparelho")

4.4.1.3 Segmento inferior do visor

Aqui estão disponíveis até 10 valores configuráveis individualmente (ver capítulo "10.10 Favoritos").

Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ é possível visualizar cada valor individualmente.

4.4.2 Modo de visualização "Trajecto"

No modo de visualização "Trajecto", são exibidos na área superior do visor até 6 valores configuráveis individualmente (ver capítulo "10.10 Favoritos"). Para navegar pelos valores prima o botão de funcionamento ENTER.

Na área inferior, o seu trajecto é representado graficamente. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ é possível fazer zoom.

4.4.3 Modo de visualização "Perfil de altitude"

No modo de visualização "Perfil de altitude", são exibidos na área superior do visor até 6 valores configuráveis individualmente (ver capítulo "10.10 Favoritos"). Para navegar pelos valores prima o botão de funcionamento ENTER.

Na área inferior, o perfil de altitude é representado graficamente. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ é possível fazer zoom.

5 Treinar com o ROX 10.0 GPS

5.1 Favoritos A e B

Com os Favoritos A e B é possível definir as funções/os valores mais importantes para si. Assim, todas as funções para si relevantes (velocidade, altitude, pulsação, frequência de pedalada, elevação e as funções dos favoritos), às quais pode aceder durante a viagem, estão disponíveis rapidamente. Ambos os Favoritos podem ser ocupados com até 28 das funções disponíveis.

Ambos os Favoritos A e B estão pré-preenchidos com determinadas funções, mas não podem ser alterados durante o treino em curso (ver capítulo "10.10 Favoritos"). Para o modo de visualização "Computador de ciclismo", é possível definir 10 funções como Favoritos; no modo de visualização "Trajecto", "Perfil de altitude" e "Info voltas", é possível definir 6 funções.

A troca entre os Favoritos A e B ocorre através do menu breve.

Funções predefinidas no modo de visualização "Computador de ciclismo" Favorito A:

1. Trajecto
2. Tempo de treino
3. Velocidade média
4. Velocidade máx.
5. Elevação máx. em subidas
6. Trajecto em subidas
7. Metros de altitude em subidas
8. Perfil de altitude
9. Temperatura
10. Hora

Funções predefinidas no modo de visualização "Computador de ciclismo" Favorito B:

1. Trajecto
2. Tempo de treino
3. Tempo da volta
4. Velocidade média
5. Desempenho
6. Frequência cardíaca média
7. Zona de intensidade
8. Metros de altitude em subidas
9. Temperatura
10. Hora

Funções predefinidas no modo de visualização "Trajecto" Favorito A:

1. Velocidade actual
2. Trajecto
3. Hora de chegada
4. Distância até ao destino
5. Precisão GPS
6. Direcção do percurso

Funções predefinidas no modo de visualização "Trajecto" Favorito B:

1. Velocidade actual
2. Trajecto
3. Frequência cardíaca actual
4. Desempenho actual
5. Precisão GPS
6. Direcção do percurso

Funções predefinidas no modo de visualização "Perfil de altitude" Favorito A:

1. Velocidade actual
2. Trajecto
3. Elevação
4. Altitude actual
5. Metros de altitude em subidas
6. Trajecto em subidas

Funções predefinidas no modo de visualização "Perfil de altitude" Favorito B:

1. Velocidade actual
2. Trajecto
3. Elevação
4. Taxa de subida actual
5. Metros de altitude em subidas
6. Altitude máx.

Funções predefinidas para "Info voltas" Favorito A:

1. Tempo da volta
2. Número de volta
3. FC média por volta
4. não ocupada
5. Trajecto da volta
6. Velocidade média da volta

Funções predefinidas para "Info voltas" Favorito B:

1. FC média por volta
2. Desempenho médio por volta
3. Tempo da volta
4. não ocupada
5. Trajecto da volta
6. Velocidade média da volta

5.2 Calibragem da altitude IAC+

A medição da altitude do ROX 10.0 GPS é calculada através da pressão de ar barométrica. Cada alteração meteorológica significa uma alteração da pressão do ar, que pode levar a uma alteração da altitude actual. Para compensar esta alteração da pressão do ar, tem de introduzir uma altitude de referência no ROX 10.0 GPS (a chamada calibração).

O ROX 10.0 GPS disponibiliza-lhe três formas diferentes de calibração (apenas uma das possibilidades tem de ser utilizada):

1. Altitude de início 1 – 3

   A altitude de início é a altitude da sua localização de início. Assim, tem a possibilidade de definir 3 altitudes de início diferentes.

2. Altitude actual

   A altitude actual é a altitude do local onde se encontra no momento. A altitude actual é utilizada quando se encontra em viagem com a sua bicicleta e quando estão presentes dados de altitude.

3. Pressão do ar ao nível do mar

   Para o caso de se encontrar a uma altitude desconhecida, pode introduzir a chamada "pressão do ar reduzida ao nível no mar", para calibrar a altitude actual. Pode consultar a pressão do ar reduzida ao nível do mar na Internet (por ex., em www.meteo24.de), no jornal diário ou no aeroporto.

Lista dos pontos de altitude

Para evitar alterações de altitude devidas a alterações meteorológicas, o aparelho grava "Pontos de medição de altitude". Sempre que o utilizador calibrar a altitude barométrica, o ROX 10.0 GPS grava o local. Sempre que o utilizador se encontrar novamente nesse local (num raio de 30 m), a altitude é calibrada automaticamente.

Os pontos de medição de altitude da calibração de altitude IAC+ são gravados na lista dos pontos de altitude (ver "10.4 Altitude"). Aí, também tem a possibilidade de apagar pontos de medição de altitude individualmente.

ATENÇÃO:

A pressão do ar da sua estação meteorológica é a pressão do ar no local da medição, não a pressão do ar reduzida ao nível do mar! Para a medição da pressão do ar está disponível um orifício abaixo do botão de funcionamento +▼ no ROX 10.0 GPS. Este orifício tem de estar sempre aberto. Não pressionar com objectos pontiagudos dentro do orifício de medição!

5.3 Cálculo do desempenho ou medição do desempenho

Nota:

O ROX 10.0 GPS consegue calcular o desempenho com base em parâmetros próprios (!) ou utilizando os valores de desempenho enviados por um medidor de desempenho compatível ANT+. Seleccione o medidor de desempenho ou fórmula em Configurações/Aparelho/Medidor de desempenho ou Fórmula.

5.3.1 Cálculo do desempenho

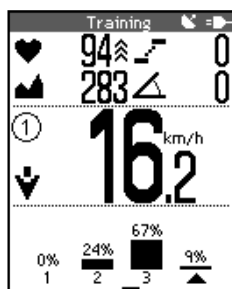
O desempenho é calculado (!) com base na velocidade, frequência de pedalada, elevação, peso da bicicleta, tipo de bicicleta, posição do condutor, peso do corpo, largura dos ombros e tamanho. A velocidade do vento não é tida em consideração.

O cálculo do desempenho só pode ser realizado em combinação com a frequência de pedalada.

Os valores de desempenho exibidos são valores aproximados e são calculados com base numa velocidade do vento média e em condições da estrada médias.

5.3.2 Medição do desempenho

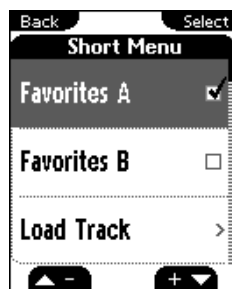
Além disso, o ROX 10.0 GPS é completamente compatível com medidores de desempenho ANT+ (por exemplo, SRM Powermeter – www.srm.de). Com estes medidores de desempenho, o desempenho é medido através de forças, por exemplo, na manivela, sendo por isso independente de factores de influência exteriores.

Pode consultar uma lista completa dos aparelhos compatíveis em www.thisisant.com/directory

5.4 Zonas de intensidade

A seta abaixo da barra indica a zona de intensidade que está a ser treinada no momento. Adicionalmente, já durante o treino é calculada e exibida uma divisão da intensidade em forma de barra.

As zonas de intensidade podem ser reguladas pelo próprio desportista (ver capítulo "10.6 Zonas de intensidade frequência cardíaca"). Na configuração standard, as zonas de intensidade baseiam-se em definições alemãs correntes das áreas de treino:

- Zona de intensidade 1 = 60–70 % FCmáx. (por ex. GA1)
- Zona de intensidade 2 = 70–80 % FCmáx. (por ex. GA1/2)
- Zona de intensidade 3 = 80–90 % FCmáx. (por ex. GA2 ou EB)
- Zona de intensidade 4 = 90–100 % FCmáx. (por ex. WSA ou SB)

5.5 Treino

5.5.1 Seleccionar configurações do treino através do menu breve

Através do menu breve pode seleccionar as seguintes configurações base para o seu treino:

- Altitude
- Favoritos A ou B
- Carregar trajecto
- Configurações do trajecto (Inverter trajecto (on/off), O mesmo trajecto de volta (on/off) e Sentido do trajecto (direcção/Norte))
- Alarme das zonas-alvo
- Auto Pause (on/off)
- Altitude (altitude de início1 –3, pressão do ar NN, calibr. manual)

  Informações sobre a definição da altitude disponíveis no capítulo "5.2 Calibragem da altitude IAC+".
- Selecção da bicicleta
- Calibrar bússola

Para aceder ao menu breve, prima no modo de treino os botões de funcionamento BACK e ENTER simultaneamente.

Seleccione com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ as funções desejadas e abra-as ou confirme-as com o botão ENTER.

Descrição das funções relativas às Configurações do trajecto:

1. Inverter trajecto (on/off)

   Tem aqui a possibilidade de inverter o sentido de um percurso gravado. Se, por exemplo, tiver transferido um percurso da Internet para o seu ROX 10.0 GPS e se encontrar no local de destino e não no local de início, pode inverter o percurso directamente no ROX 10.0 GPS. Caso contrário, o aparelho indicar-lhe-á que se movimenta no sentido incorrecto.

Nota:

A função "Inverter trajecto" tem de estar activa antes do carregamento para conseguir inverter o trajecto!

2. O mesmo trajecto de volta (on/off)

   Com esta função pode fazer o percurso de volta tal como o fez na ida.

3. Sentido do trajecto (direcção do percurso/Norte)

   Aqui pode determinar o tipo de indicação da direcção. Direcção do percurso significa que o trajecto se situa sempre à sua frente. Norte significa que o trajecto se direcciona para Norte e que a seta gira no visor de acordo com a direcção do seu percurso. Ou seja, se se dirigir para Sul, a seta no visor aponta para baixo.

5.5.2 Iniciar gravações

Para iniciar a gravação do seu treino, prima o botão de funcionamento START. É exibida uma breve confirmação "Tempo de treino iniciado" e o símbolo "Cronómetro activo" aparece no modo de visualização "Computador de ciclismo".

5.5.3 Parar/terminar gravações

Para terminar a gravação do seu treino, prima o botão de funcionamento STOP. É exibida uma breve confirmação "Tempo de treino terminado" e o símbolo "Tempo de treino activo" desaparece do modo de visualização "Computador de ciclismo".

Poderá continuar a gravação a qualquer momento premindo o botão de funcionamento START.

5.5.4 Guardar gravação

Para colocar todos os valores a zero e guardar a gravação, prima o botão de funcionamento STOP durante 5 segundos.

Os dados de análise do percurso encontram-se no ponto do menu "Memória / Percursos guardados".

5.5.5 Auto Pause

A função Auto Pause pode ser activada e desactivada no menu breve.

Função Auto Pause activada:

Assim que premir Start pode começar com o treino. O ROX 10.0 GPS espera até registar uma velocidade acima dos 2,2 km/h para iniciar o treino. A partir daí, a função "Auto Pause" garante colocar o tempo de treino em pausa com velocidades inferiores a 2,2 km/h ("Auto Pause" aparece no visor) e recomeçar com velocidades acima dos 2,2 km/h (Auto-Start).

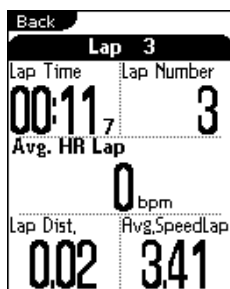
Nota:

Se tiver parado manualmente, o aparelho já não recomeça automaticamente e também terá de recomeçar manualmente.

Função Auto Pause desactivada:

O tempo de treino começa assim que premir START e termina assim que premir STOP. É-lhe assim possível, por exemplo, gravar a frequência cardíaca também na fase de descanso.

Nota:

O tempo de treino está associado ao login. Se o tempo de treino for parado, os dados para a análise já não são gravados. Com a função Auto Pause ligada, o tempo de treino é idêntico ao tempo percorrido. Se a função Auto Pause estiver desactivada, o tempo percorrido e o tempo de treino são diferentes.

5.5.6 Exibir parâmetros do treino

Durante o treino, é possível visualizar os seus parâmetros de treino actuais através dos 3 modos diferentes "Computador de ciclismo", "Trajecto" e "Perfil de altitude", bem como os valores predefinidos ou determinados através dos Favoritos.

Todos os parâmetros do treino do percurso actual são guardados no ponto do menu "Memória/Dados do percurso actuais" e podem ser utilizados depois do percurso para a análise do treino.

5.5.7 Exibição Info voltas

Com a ajuda da função de voltas, poderá iniciar uma nova volta (ou intervalo) depois de terminar um determinado trajecto ou começar numa determinada posição. Isto permite-lhe comparar o seu desempenho em determinados segmentos com trajectos semelhantes.

Para a função de voltas é necessário iniciar uma gravação do treino.

Ao premir o botão de funcionamento LAP, a volta actual é terminada e uma nova volta automaticamente iniciada. Durante 8 segundos aparece a indicação "Info voltas". Aqui são exibidos valores relevantes sobre a última volta. O visor volta depois ao modo de visualização anterior.

As funções predefinidas podem ser alteradas (ver "10.10 Favoritos").

Nota:

Os dados de análise da cada volta encontram-se no menu "Memória/Percurso actual ou Percursos guardados" (capítulo "7.3.9 Dados do percurso voltas").

5.6 Funções no treino

5.6.1 Função zoom em "Trajecto" e "Perfil de altitude"

Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ é possível seleccionar a regulação do zoom ideal.

5.6.2 Função "O mesmo trajecto de volta"

Com a função "O mesmo trajecto de volta", o ROX 10.0 GPS leva-o de forma segura ao ponto de partida.

5.6.3 Mensagem "Trajecto encontrado"

A mensagem "Trajecto encontrado" aparece quando se percorre o trajecto carregado anteriormente.

5.6.4 Alarme "Trajecto Off"

O alarme "Trajecto Off" ajuda-o a permanecer no caminho certo e avisa-o assim que sair dele.

5.6.5 Mensagem "Direcção incorrecta"

Se se movimentar na direcção errada, o ROX 10.0 GPS detecta-o e alerta-o.

Se um percurso for gravado incorrectamente (ponto de início e ponto de destino trocados), pode inverter o percurso directamente no ROX 10.0 GPS com a função "Inverter trajecto" (ver capítulo "5.5.1 Seleccionar configurações do treino através do menu breve").

Nota:

A função "Inverter trajecto" tem de estar activa antes do carregamento para conseguir inverter o trajecto!

5.6.6 Alarme "Ponto de passagem"

O alarme "Ponto de passagem" lembra-o que passará entretanto por um ponto de passagem interessante seleccionado anteriormente.

5.7 Analisar

As análises do percurso actual, dos percursos guardados e dos valores gerais encontram-se no ponto do menu "Memória".

6 Carregar trajecto

Aqui pode seleccionar, iniciar, visualizar ou eliminar trajectos guardados ou percorridos.

Nota:

Informações sobre a capacidade de memória dos trajectos e pontos podem ser consultadas no capítulo "6.1.1 Memória dados do trajecto".

6.1 Capacidade de memória dados do trajecto

A memória para o treino dispõe de espaço para até 100 ficheiros de treino. Além disso, a duração máxima de gravação depende do registo dos intervalos seleccionado.

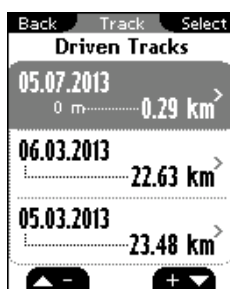
Na tabela podem ver-se os tempos de gravação em horas por cada registo de intervalo:

Registo dos intervalos	Tempo de gravação em horas
1 seg	8:12:00
2 seg	16:25:00
5 seg	41:04:00
10 seg	82:08:00
20 seg	164:16:00
30 seg	246:24:00

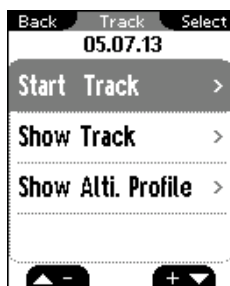
O registo dos intervalos pode ser definido no menu "Configurações/Aparelho" (ver capítulo "10.2 Aparelho").

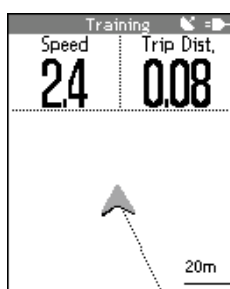
6.1.1 Memória dados do trajecto

A memória de trajectos dispõe de espaço para 50 trajectos, sendo possível guardar, no total, cerca de 42 000 pontos de trajecto.

Podem ser guardados até 384 pontos de passagem. Como ponto de passagem pode também seleccionar destinos especiais (POI) que se encontrem perto do trajecto.

6.2 Trajectos percorridos

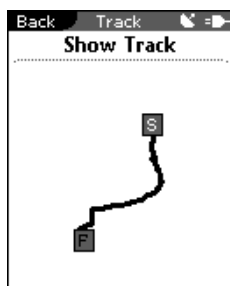
Aqui encontra todos os seus trajectos percorridos.

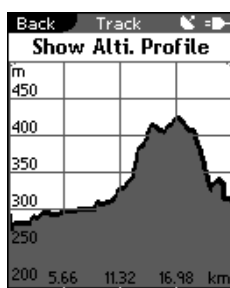
Para saber como apagar trajectos percorridos consulte o capítulo "7.2 Percursos guardados".

Depois de seleccionar um trajecto premindo o botão de funcionamento ENTER, tem 3 possibilidades de selecção:

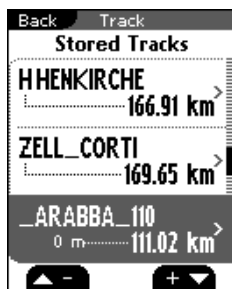
- Iniciar trajecto
- Mostrar trajecto
- Mostrar perfil de altitude

6.2.1 Iniciar trajecto

Com "Iniciar trajecto" pode seguir o trajecto seleccionado.

O trajecto começa depois de seleccionar o ponto "Iniciar trajecto" através dos botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e de confirmar a selecção premindo o botão de funcionamento ENTER. A indicação muda automaticamente para o menu de treino no modo de visualização "Trajecto". Siga o trajecto exibido no visor.

Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ pode reduzir e aumentar o zoom.

6.2.2 Mostrar trajecto

Com a função "Mostrar trajecto" pode visualizar o trajecto do percurso seleccionado. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ pode reduzir e aumentar o zoom.

6.2.3 Mostrar perfil de altitude

Com a função "Mostrar perfil de altitude" poderá visualizar uma representação gráfica do perfil de altitude do trajecto.

6.3 Trajectos guardados

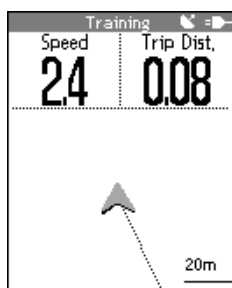
Nota:

Informações sobre a capacidade de memória dos trajectos e pontos de passagem podem ser consultadas no capítulo "6.1.1 Memória dados do trajecto".

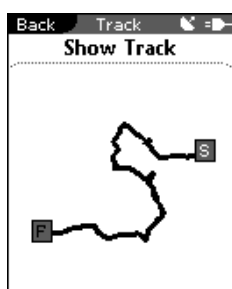
Aqui encontra os trajectos que transferiu para o ROX 10.0 GPS com a ajuda do SIGMA Data Center.

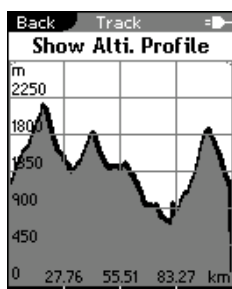
O Data Center oferece-lhe a possibilidade de descarregar, modificar e gravar trajectos de outros utilizadores ou planear trajectos próprios num mapa interactivo. Estes trajectos podem então ser carregados no ROX 10.0 GPS. Mais informações sobre o Data Center disponíveis nas instruções do Data Center.

Depois de seleccionar um trajecto premindo o botão de funcionamento ENTER, tem 4 possibilidades de selecção:

- Iniciar trajecto
- Mostrar trajecto
- Mostrar perfil de altitude
- Mostrar detalhes

6.3.1 Iniciar trajecto

Com "Iniciar trajecto" pode percorrer o trajecto seleccionado.

O trajecto começa depois de seleccionar o ponto "Iniciar trajecto" através dos botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e de confirmar a selecção premindo o botão de funcionamento ENTER. A indicação muda automaticamente para o menu de treino no modo de visualização "Trajecto". Siga o trajecto exibido no visor.

6.3.2 Mostrar trajecto

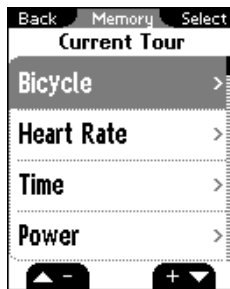
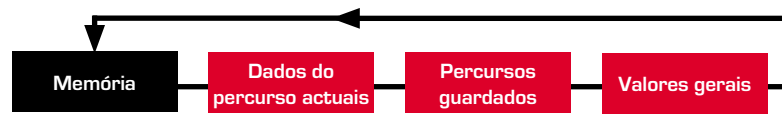
Com a função "Mostrar trajecto" pode visualizar o trajecto do percurso seleccionado.

6.3.3 Mostrar perfil de altitude

Com a função "Mostrar perfil de altitude" poderá visualizar uma representação gráfica do perfil de altitude do percurso.

6.3.4 Mostrar detalhes

Aqui encontra os seguintes dados detalhados sobre o percurso seleccionado:

- Trajecto
- Metros de altitude ↑

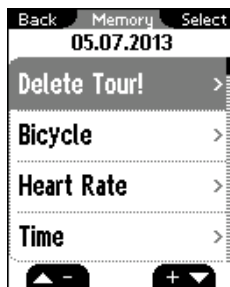
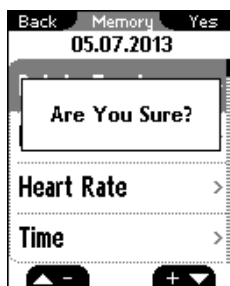
7 Memória

7.1 Dados do percurso actuais

Aqui pode ver todos os valores do seu percurso actual. Estes estão subdivididos em 11 pontos (ver capítulo "7.3 Dados guardados").

7.2 Percursos guardados

Aqui está disponível uma vista geral dos percursos guardados.

Seleccione com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ o percurso cujos dados gostaria de visualizar e prima o botão ENTER.

Pode então ver todos os dados do percurso seleccionado. Estes estão subdivididos em 11 pontos (ver "7.3 Dados guardados"). Adicionalmente tem também o ponto do menu "Eliminar percurso!".

Tem também a possibilidade de eliminar cada percurso individualmente. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ seleccione o ponto "Eliminar percurso!" e prima o botão ENTER.

Aparece a pergunta: "Tem a certeza?". Prima novamente o botão de funcionamento ENTER e o percurso é eliminado.

7.3 Dados guardados

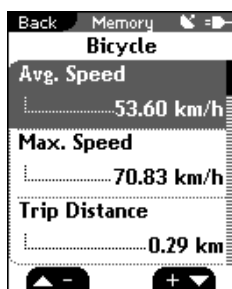
Todos os dados de percurso são gravados individualmente por cada percurso.

Os dados estão subdivididos nas seguintes 11 áreas:

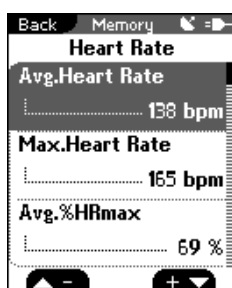
1. Bicicleta
2. Frequência cardíaca
3. Hora
4. Desempenho
5. Temperatura
6. Função de altitude
7. Subidas
8. Descidas
9. Voltas
10. Mostrar trajecto
11. Análise gráfica

Nota:

A determinação dos valores (frequência cardíaca, desempenho, trabalho, frequência de pedalada) só é possível com a utilização do emissor de frequência cardíaca ANT+ ou emissor de frequência de pedalada ANT+.

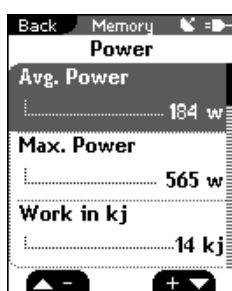
Pode consultar uma lista completa dos aparelhos compatíveis em www.thisisant.com/directory

7.3.1 Dados do percurso bicicleta

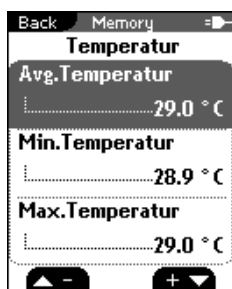
Nesta área pode ler os seguintes valores da bicicleta:

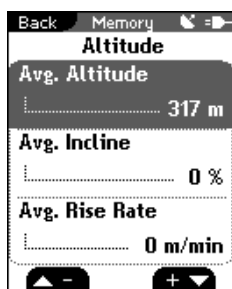
- Velocidade média
- Velocidade máx.
- Trajecto
- Desenvolvimento médio
- Frequência média de pedalada
- Frequência máx. de pedalada

7.3.2 Dados do percurso frequência cardíaca

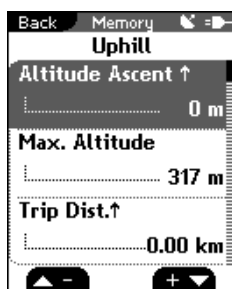
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca máx.
- Média % da frequência cardíaca máx.
- Calorias
- Tempo na zona-alvo
- Tempo intensidade 1
- Tempo intensidade 2
- Tempo intensidade 3
- Tempo intensidade 4

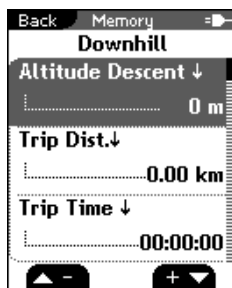
7.3.3 Dados do percurso hora

- Data de início
- Hora de início
- Tempo de treino
- Tempo percorrido

7.3.4 Dados do percurso desempenho

- Desempenho médio
- Desempenho máx.
- Trabalho (kj)
- Desempenho médio em W/kg
- Tempo zona-alvo desempenho

7.3.5 Dados do percurso temperatura

- Temperatura média
- Temperatura mín.
- Temperatura máx.

7.3.6 Dados do percurso funções de altitude

- Altitude média
- Elevação média
- Taxa de subida média

7.3.7 Dados do percurso em subidas

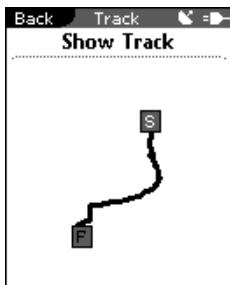
- Metros de altitude ↑
- Altitude máx.
- Trajecto ↑
- Tempo percorrido ↑
- Velocidade média ↑
- Taxa de subida média ↑
- Taxa de subida máx. ↑
- Elevação média ↑
- Elevação máx. ↑
- Desenvolvimento médio ↑

7.3.8 Dados do percurso em descidas

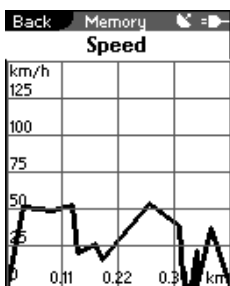
- Metros de altitude ↓
- Trajecto ↓
- Tempo percorrido ↓
- Velocidade média ↓
- Taxa de subida média ↓
- Taxa de subida máx. ↓
- Elevação média ↓
- Elevação máx. ↓
- Desenvolvimento médio ↓

7.3.9 Dados do percurso voltas

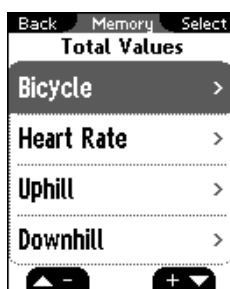
- Tempo médio da volta
- Distância média da volta
- Volta
- Volta 01, 02 ...... (velocidade média, distância)

  No submenu correspondente encontra todos os valores individuais para cada volta:

1. Tempo da volta
2. Tempo desde o início
3. Trajecto da volta
4. Trajecto desde o início
5. ∅ Velocidade volta
6. Velocidade máx. volta
7. ∅ Frequência cardíaca por volta
8. Frequência cardíaca máx. por volta
9. Calorias volta
10. ∅ Frequência de pedalada volta
11. Frequência máx. de pedalada volta
12. ∅ Desempenho volta
13. Desempenho máx. volta
14. ∅ Altitude volta
15. Altitude máx. volta
16. Metros de altitude volta ↑
17. Metros de altitude volta ↓
18. ∅ Elevação ↑
19. ∅ Elevação ↓

7.3.10 Dados do percurso mostrar trajecto

O trajecto do seu percurso é aqui representado graficamente.

7.3.11 Dados do percurso análise gráfica

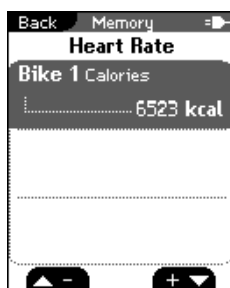
Aqui são representadas análises gráficas dos seguintes pontos:

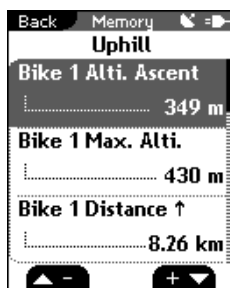
- Velocidade
- Frequência cardíaca
- Frequência de pedalada
- Desempenho
- Altitude

7.4 Valores gerais

Todos os valores gerais das 3 bicicletas estão subdivididos nas seguintes áreas:

1. Bicicleta
2. Frequência cardíaca
3. Subidas
4. Descidas

7.4.1 Valores gerais bicicleta

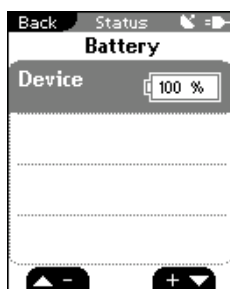
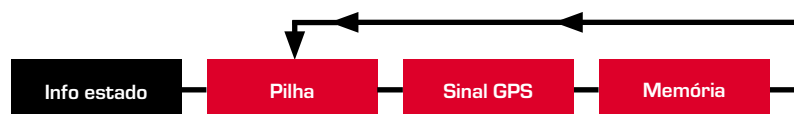
Aqui pode ver o valor global do trajecto e do tempo percorrido por cada bicicleta.

7.4.2 Valores gerais frequência cardíaca

Aqui pode ver o valor global das calorias por cada bicicleta.

7.4.3 Valores gerais subidas

Aqui pode ver o valor global dos metros de altitude ↑, altitude máx., trajecto ↑ e tempo percorrido ↑ por bicicleta.

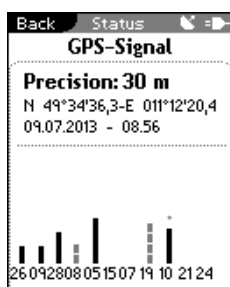
7.4.4 Valores gerais descidas

Aqui pode ver o valor global dos metros de altitude ↓, trajecto ↓ e tempo percorrido ↓ por bicicleta.

8 Info estado

8.1 Pilha/Bateria

– ROX 10.0 GPS Receptor

O ROX 10.0 GPS está equipado com uma bateria. A carga da bateria é feita com um cabo micro USB através da conexão USB no PC ou com o carregador USB incluído no fornecimento.

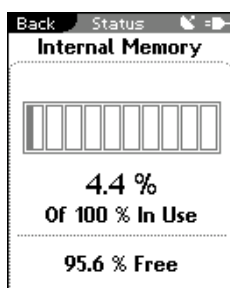
O estado da carga é sempre exibido no canto superior direito do visor. Quando o aparelho está desligado, o estado da carga é visível durante o carregamento no centro do visor.

8.2 Sinal GPS

Aqui encontra todas as informações sobre o sinal GPS:

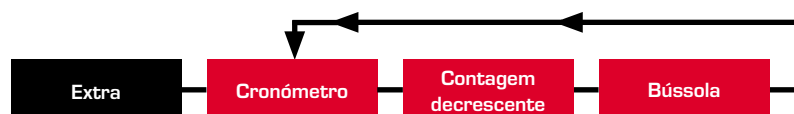
– Precisão em metros

– Posição

– Data e hora

– Satélites e intensidade do sinal

8.3 Memória

Nesta vista é possível ver quanta memória interna está ocupada ou livre.

9 Extras

Nota:

Além da função de treino normal, o seu ROX 10.0 GPS dispõe de outras funções que pode utilizar fora do treino.

9.1 Cronómetro

Com o cronómetro é possível gravar tempos em eventos desportivos.

O cronómetro é iniciado com o botão de funcionamento START. Este cronómetro funciona independentemente das funções no menu de treino.

Premindo novamente o botão de funcionamento START (depois de iniciar o cronómetro), também é possível cronometrar voltas. Prima o botão STOP para parar o cronómetro e ENTER para o repor a 0.

Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ poderá percorrer a lista das voltas.

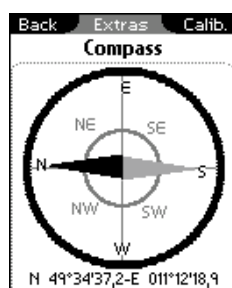
9.2 Contagem decrescente

Utilize a função de contagem decrescente para não perder os acontecimentos importantes.

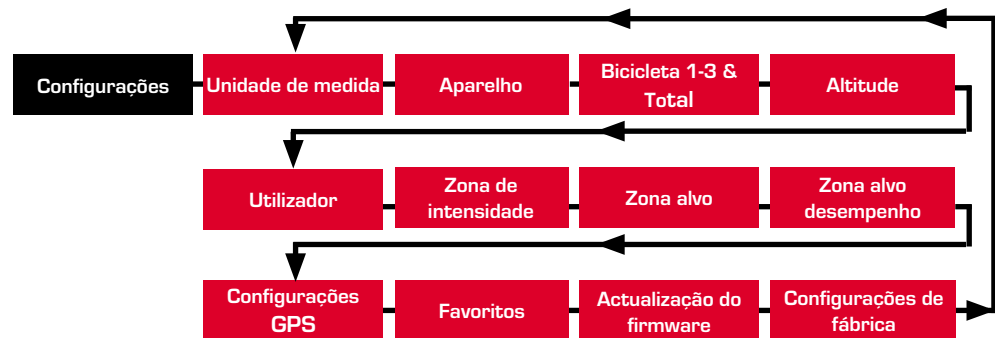
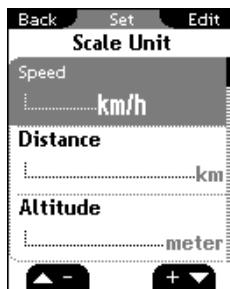
Prima o botão ENTER para pré-programar a contagem decrescente. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e com ENTER pode definir o tempo.

Depois de definir o tempo, inicie a contagem decrescente premindo o botão START. Para interromper a contagem decrescente, prima o botão ENTER e para terminar o botão STOP.

Nota:

Tenha em atenção que esta contagem decrescente no menu "Extras" é independente da contagem decrescente no menu "Treino".

9.3 Bússola

A bússola indica-lhe a direcção para que possa navegar em terrenos livres.

10 Configurações

Todas as funções podem ser configuradas directamente no ROX 10.0 GPS ou no PC e depois transferidas para o ROX 10.0 GPS.

10.1 Unidade de medida

Pode determinar as seguintes unidades de medida para o ROX 10.0 GPS:

- Velocidade (km/h, mph)
- Trajecto (km, milhas)
- Altitude (metros, pés)
- Temperatura (°C, °F)
- Peso (kg, lb)
- Data (DD.MM.AAAA, MM/DD/AAAA)
- Hora (24h, 12h)

10.2 Aparelho

- Idioma
  Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e premindo depois o botão ENTER, poderá seleccionar o idioma do seu ROX 10.0 GPS.

- Registo dos intervalos

  Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e premindo depois o botão ENTER, poderá seleccionar o registo dos intervalos (1 seg., 2 seg., 5 seg., 10 seg., 20 seg., 30 seg.) do ROX 10.0 GPS.

  O efeito do registo dos intervalos na capacidade de memória pode ser consultado no capítulo "6.1.1 Memória dados do trajecto".

- Fuso horário

  Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e premindo depois o botão ENTER, poderá seleccionar o fuso horário (Berlin + 01:00, London + 00:00 etc.).

- Hora de Verão (on/off)
- Contagem decrescente (on/off)

  Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e premindo depois o botão ENTER, poderá definir o tempo para uma contagem decrescente que o apoiará na conclusão do seu treino. A contagem decrescente começa a contar assim que o treino for iniciado.
- O meu nome
- Auto Pause (on/off)
- Alarme das zonas-alvo (on/off)
- Sons do teclado (on/off)
- Sons do sistema (on/off)
- Contraste

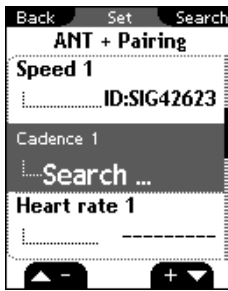
  Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e premindo depois o botão ENTER, poderá ajustar o contraste (1–4) do ROX 10.0 GPS.
- Tempo de iluminação

  Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e premindo depois o botão ENTER, poderá definir o tempo de iluminação (permanente, ligada 5 min., ligada 2 min., ligada 30 seg.) do ROX 10.0 GPS.

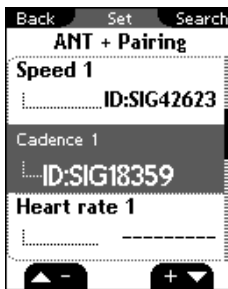
10.3 Bicicleta 1–3 & Total

Aqui pode definir os seguintes dados para até 3 bicicletas:

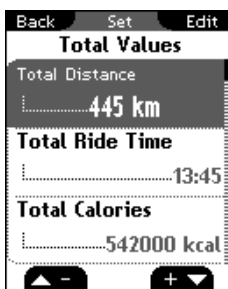
- Tipo de bicicleta (bicicleta de corrida de barra inferior, bicicleta de corrida de barra superior, bicicleta de montanha)
- Peso da bicicleta (1,0–50,0 kg)
- Perímetro da roda (500–3999 mm)

10.3.1 Sincronização com o ROX 10.0 GPS

Sincronização ANT+ (velocidade, frequência de pedalada, frequência cardíaca, desempenho)

O emissor a sincronizar tem de ser activado (através do íman nos emissores de velocidade ANT+ e de frequência de pedalada ANT+, ou através da colocação do cinto torácico nos emissores de frequência cardíaca).

Seleccione com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ o sensor correspondente para a sincronização e inicie o processo de sincronização com o botão ENTER.

Aparece por breves instantes "A procurar", depois é exibido o ID do emissor. O processo de sincronização está assim concluído e o sensor pode ser utilizado no treino.

Nota:

Mantenha a distância entre o sensor e o ROX 10.0 GPS entre 1 a 2 metros. Da mesma forma, certifique-se de que nenhum outro sensor ANT+ se encontra num raio de 20 metros.
Esta configuração permite que atribua aos sensores uma determinada bicicleta (bicicleta 1, 2 ou 3). Ao treinar, a bicicleta com que viaja deve ser colocada manualmente em modo de treino. A este respeito, consulte o capítulo «2.5 Sincronização dos sensores» (Predefinição: bicicleta 1).

– Valores gerais (trajecto completo, tempo percorrido total, calorias totais, metros de altitude totais em subidas, altitude máxima total, trajecto completo em subidas, tempo total em subidas, metros de altitude totais em descidas, trajecto completo em descidas, tempo total em descidas)

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são recalculados da forma correspondente.

10.3.2 Sincronização de medidores de desempenho

Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ seleccione "Conf. med. desempenho" e prima ENTER.

Volte a premir ENTER para accionar a sincronização com o medidor de desempenho.

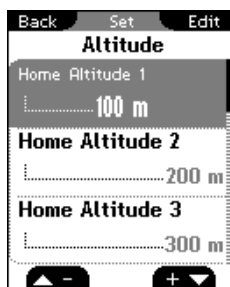
Active o seu medidor de desempenho tal como descrito pelo fabricante (normalmente, girando a manivela ou a roda).

Quando a sincronização tiver sido concluída com sucesso, tem a possibilidade de ligar e desligar o procedimento automático para determinar a posição zero e/ ou calibrar a posição zero manualmente. Lembre-se que isto não é necessário em todos os medidores de desempenho. Por isso, leia o manual de instruções do seu medidor de desempenho.

Nota:

A posição zero é um valor que o medidor de desempenho envia ao ROX 10.0 GPS quando não é produzida qualquer força sobre o medidor de desempenho. É importante que a posição zero seja definida pelo condutor ou que a posição zero automática seja activada. Todos os dados de desempenho são calculados com base neste valor.

ATENÇÃO:

Para utilizar os dados do Powermeter deve alternar para «Configurações–> Aparelho –> Medidor de desemp./fórmula» no medidor de desempenho!

10.4 Altitude

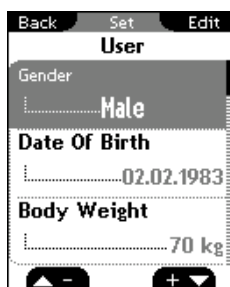
A altitude de início é a altitude da sua localização de início habitual (normalmente, a residência). Pode consultar este valor em roteiros ou mapas. Ele é regulado uma vez no ROX 10.0 GPS. No ROX 10.0 GPS tem a possibilidade de definir 3 altitudes de início diferentes.

- Altitude de início 1
- Altitude de início 2
- Altitude de início 3
- Lista dos pontos de altitude

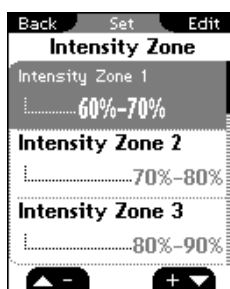
  Aqui são gravados os pontos de medição de altitude da calibragem da altitude IAC+ (ver capítulo 5.2 "Calibragem da altitude IAC+").

  Tem aqui a possibilidade de apagar pontos de medição de altitude individualmente.

Nota:

É possível guardar um máximo de 20 pontos de medição de altitude.

10.5 Utilizador

Aqui pode configurar os seguintes dados de utilizador:

- Sexo (masculino, feminino)
- Data de nascimento (DD,MM,AAAA)
- Peso (20–200 kg)
- Tamanho (100–250 cm)
- Largura dos ombros (40–80 cm)
- FC máx. (100–240 bpm)

10.6 Zonas de intensidade frequência cardíaca

O ROX 10.0 GPS dispõe de 4 zonas de intensidade que lhe facilitam o controlo do seu treino. Os valores são calculados automaticamente com base na sua frequência cardíaca máx. Os valores em % de cada zona de intensidade podem ser alterados manualmente.

As 4 zonas pré-calculadas são:

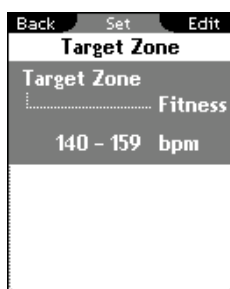
– Zona de intensidade 1 (60-70 %)

– Zona de intensidade 2 (70-80 %)

– Zona de intensidade 3 (80-90 %)

– Zona de intensidade 4 (90-100 %)

Nota:

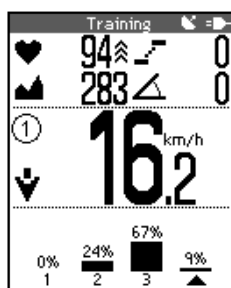
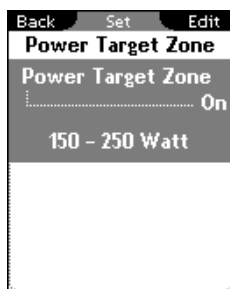
No modo de treino, é possível visualizar a função de zonas de intensidade com distribuição da frequência para o seu treino actual.

10.7 Zona alvo frequência cardíaca

O ROX 10.0 GPS dispõe de 3 zonas-alvo. As zonas-alvo "Fitness" e "Queimar gorduras" são calculadas automaticamente com base na sua frequência cardíaca máxima; na zona-alvo "Individual" poderá determinar os valores da frequência cardíaca por si mesmo. A função de zonas-alvo também pode ser desactivada.

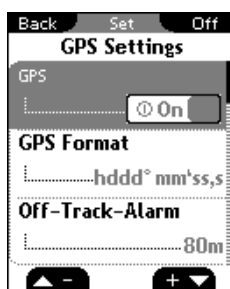
– Fitness

– Queimar gorduras

– Individual

– Off

Se a zona-alvo estiver ligada, será alertado no modo de treino, com uma seta indicadora da zona ao lado da frequência cardíaca e com um som de bip, caso exceda ou não atinja a zona-alvo.

10.8 Zona alvo desempenho

Aqui pode definir os valores da função de zonas-alvo de desempenho ou desactivar a função. Os seguintes valores podem ser ajustados:

– On ou Off
– Limite inferior e limite superior

10.9 Configurações GPS

– GPS (on/off)
– Formato das coordenadas GPS (hddd°mm'ss,s ou hddd°mm,mmm)
– Alarme "Fora do trajecto" (40 m, 80 m, 150 m, off)

  Este alarme indica-lhe que se encontra fora do trajecto. Pode definir a partir de que distância (40 m, 80 m, 150 m, off) o alarme deve ser accionado ou desactivado.

– Alarme "Ponto de passagem" (pontos de passagem são destinos especiais (POI) por si seleccionados, perto do trajecto).

  Este alarme informa-o sobre a distância de um ponto de passagem. Pode definir a partir de que distância (40 m, 80 m, 150 m, off) o alarme deve ser accionado ou desactivado.

– Auto-Zoom trajecto (on/off)

10.10 Favoritos

Os Favoritos A e B podem ser ocupados com funções para os modos de visualização (computador de ciclismo, trajecto, perfil de altitude, Info voltas). Estes podem ser escolhidos à sua vontade.

Pode definir os seus Favoritos da seguinte forma:

1. Em primeiro lugar, seleccione com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ se as funções devem ser definidas para os Favoritos A ou B e prima ENTER.

2. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ seleccione o modo de visualização (computador de ciclismo, trajecto, perfil de altitude ou Info voltas) e prima ENTER.

3. No modo de visualização "Computador de ciclismo" pode definir até 10 valores e as respectivas posições de exibição. Com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ seleccione em que posição (1 – 10) o valor deve ser exibido e confirme com ENTER.

Nota:

Nos modos de visualização "Trajecto", "Perfil de altitude" e "Info voltas" é possível seleccionar 6 funções (1A – 3B) para cada um.

4. Seleccione com ▲ - e + ▼ na vista geral o campo da função e prima ENTER.

5. São então exibidas as funções correspondentes. Seleccione a pretendida com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼ e prima ENTER.

6. A selecção é confirmada e é colocado um visto.

7. De seguida, acederá automaticamente ao passo 3. Seleccione a posição seguinte e repita os passos 4 a 6.

8. Com o botão de funcionamento BACK pode seleccionar novamente o modo de visualização (ver passo 2) e definir as posições e funções disponíveis.

De seguida, pode ver todas as funções disponíveis para os seus Favoritos:

Computador de ciclismo	
Bicicleta	
Velocidade actual	∅ Velocidade
Velocidade máx.	Trajecto percorrido
Desenvolvimento	∅ Desenvolvimento
Frequência de pedalada actual	∅ Frequência de pedalada
Frequência máx. de pedalada	
Frequência cardíaca	
Frequência cardíaca actual	∅ Frequência cardíaca
Frequência cardíaca máx.	% da frequência cardíaca máx.
Média de % da FC máx.	Calorias
Zona alvo	Zona de intensidade
Perfil frequência cardíaca	
Hora	
Tempo de treino	Tempo percorrido
Hora	Data
Contagem decrescente	
Desempenho	
Desempenho actual	3s ∅ desempenho
30s ∅ desempenho	∅ Desempenho
Desempenho máx.	Trabalho em kj
Desempenho actual Watt/kg	Zona alvo desempenho
Temperatura	
Temperatura actual	Temperatura mínima
Temperatura máxima	
Altitude	
Altitude actual	Elevação em %
Taxa de subida	Perfil de altitude
Subidas	
Metros de altitude ↑	Altitude máx.
Trajecto ↑	Tempo percorrido ↑
∅ Velocidade ↑	Taxa de subida máx. ↑
∅ Elevação	Elevação máx.
∅ Desenvolvimento	
Descidas	
Metros de altitude ↓	Trajecto ↓
Tempo percorrido ↓	∅ Velocidade ↓
Taxa de subida máx. ↓	∅ Desenvolvimento
Estado	
Estado da pilha	Precisão GPS
Sinal GPS	

Navegação	
Tempo até ao destino	Hora de chegada
Distância até ao destino	Direcção
Mini-trajecto	
Volta	
Número de voltas	Tempo da volta
Trajecto da volta	⌀ Velocidade por volta
Velocidade máx. por volta	⌀ Frequência cardíaca por volta
Frequência cardíaca máx. por volta	Calorias por volta
⌀ Frequência de pedalada por volta	Frequência máx. de pedalada por volta
⌀ Desempenho por volta	Desempenho máx. por volta
Metros de altitude por volta ↑	Metros de altitude por volta ↓
⌀ Elevação por volta ↑	⌀ Elevação por volta ↓

Trajecto, Perfil de altitude	
Bicicleta	
Velocidade actual	⌀ Velocidade
Velocidade máx.	Trajecto percorrido
Desenvolvimento	⌀ Desenvolvimento
Frequência de pedalada actual	⌀ Frequência de pedalada
Frequência máx. de pedalada	
Frequência cardíaca	
Frequência cardíaca actual	⌀ Frequência cardíaca
Frequência cardíaca máx.	% da frequência cardíaca máx.
Média de % da frequência cardíaca máx.	Calorias
Hora	
Tempo de treino	Tempo percorrido
Hora	Data
Contagem decrescente	
Desempenho	
Desempenho actual	3s ⌀ desempenho
30s ⌀ desempenho	⌀ Desempenho
Desempenho máx.	Trabalho em kj
Desempenho actual Watt/kg	
Temperatura	
Temperatura actual	Temperatura mínima
Temperatura máxima	
Altitude	
Altitude actual	Elevação em %
Taxa de subida	

Subidas	
Metros de altitude ↑	Altitude máx.
Trajecto ↑	Tempo percorrido ↑
⌀ Velocidade ↑	Taxa de subida máx. ↑
⌀ Elevação ↑	Elevação máx. ↑
⌀ Desenvolvimento ↑	
Descidas	
Metros de altitude ↓	Trajecto ↓
Tempo percorrido ↓	⌀ Velocidade ↓
Taxa de subida máx. ↓	⌀ Elevação ↓
Elevação máx. ↓	⌀ Desenvolvimento ↓
Estado	
Estado da pilha	Precisão GPS
Navegação	
Tempo até ao destino	Hora de chegada
Distância até ao destino	Direcção
Volta	
Número de voltas	Tempo da volta
Trajecto da volta	⌀ Velocidade por volta
Velocidade máx. por volta	⌀ Frequência cardíaca por volta
Frequência cardíaca máx. por volta	Calorias por volta
⌀ Frequência de pedalada por volta	Frequência máx. de pedalada por volta
⌀ Desempenho por volta	Desempenho máx. por volta
⌀ Altitude por volta	Altitude máx.
Metros de altitude por volta ↑	Metros de altitude por volta ↓
⌀ Elevação por volta ↑	⌀ Elevação por volta ↓

Info voltas	
Volta	
Número de voltas	Tempo da volta
Tempo desde o início	Trajecto da volta
Trajecto desde o início	⌀ Velocidade por volta
Velocidade máx. por volta	⌀ Frequência cardíaca por volta
Frequência cardíaca máx. por volta	Calorias por volta
⌀ Frequência de pedalada por volta	Frequência máx. de pedalada por volta
⌀ Desempenho por volta	Desempenho máx. por volta
⌀ Altitude por volta	Altitude máx.
Metros de altitude por volta ↑	Metros de altitude por volta ↓
⌀ Elevação por volta ↑	⌀ Elevação por volta ↓

10.11 Actualização do firmware

Atenção

Numa actualização de firmware, todos os valores são colocados a zero e todas as configurações são repostas para o estado de fornecimento. Guarde os seus percursos e os dados importantes no seu PC antes de iniciar a actualização do firmware.

Para realizar uma actualização do firmware, proceda do seguinte modo:

1. Ligue o ROX 10.0 GPS ao seu PC com o cabo micro USB e prima ENTER no ROX 10.0 GPS.
2. Inicie então no seu PC o programa "Data Center".
3. No Data Center, seleccione a opção para a actualização do firmware e siga as instruções que aí lhe são dadas. Mais informações disponíveis nas instruções do Data Center.

Depois da actualização, o ROX 10.0 GPS desliga-se.

10.12 Configurações de fábrica

Atenção

Ao repor o ROX 10.0 GPS para a configuração de fábrica, todos os valores são colocados a zero e todas as configurações repostas para o estado de fornecimento. Guarde os seus percursos e os dados importantes no seu PC antes de repor as configurações de fábrica.

Para repor as configurações de fábrica, proceda da seguinte forma:

1. Seleccione "Sim" com os botões de funcionamento ▲ - e + ▼, depois prima ENTER.
2. Aparece então a pergunta: "Tem a certeza?". Confirme esta pergunta com ENTER.
3. O aparelho é então reposto para as configurações de fábrica.

Depois de o ROX 10.0 GPS ter sido reposto para as configurações de fábrica, ele desliga-se.

11 Indicações, solução de problemas, perguntas e respostas

11.1 Notas

11.1.1 Estanqueidade do ROX 10.0 GPS

O ROX 10.0 GPS é impermeável de acordo com o padrão IPX7. O condutor pode andar à chuva sem qualquer perigo para o aparelho. As teclas podem ser premidas.

11.1.2 Estanqueidade dos emissores (acessório opcional)

Emissor de velocidade ANT+ e emissor de frequência de pedalada ANT+

Estanqueidade de acordo com o IPX7:
O condutor pode andar à chuva sem qualquer perigo para o aparelho.

Emissor da frequência cardíaca ANT+

Estanque até 3 ATM e, consequentemente, indicado para muitas actividades desportivas.

Geral

A transmissão por rádio ANT+ não funciona debaixo de água!

11.1.3 Conservação do cinto torácico (acessório opcional)

O cinto torácico têxtil COMFORTEX+ pode ser lavado a +40°C/40,00°F no modo manual da máquina de lavar roupa. Podem ser utilizados detergentes convencionais. Não utilize lixívias ou detergentes com lixívia. Não utilize sabão nem amaciador.

Não efectue uma lavagem a seco do COMFORTEX+. Nem o cinto nem os emissores são indicados para a máquina de secar. Estenda o cinto para secar. Não torça nem estique ou pendure se este ainda estiver húmido.
O COMFORTEX+ não pode ser engomado.

11.1.4 Indicação para o treino

Antes do início do treino, consulte o seu médico para evitar riscos de saúde. Isto aplica-se especialmente se sofrer de doenças cardiovasculares.

Recomendamos que pessoas com estimuladores cardíacos esclareçam impreterivelmente a compatibilidade com um médico antes de começar a utilizar os nossos sistemas!

11.2 Solução de problemas

Sem indicação da velocidade através do emissor de velocidade ANT+

– Verificou a distância entre o íman e o emissor de velocidade ANT+ (máx. 12 mm)? Se a distância tiver sido seleccionada correctamente, o emissor pisca as primeiras 10 vezes ao contactar com o íman.

– O emissor de velocidade ANT+ e o íman estão presentes?

– Verificou se o íman está magnetizado?

– O emissor de velocidade ANT+ foi sincronizado com o ROX 10.0 GPS? (ver capítulo "10.3 Bicicleta 1 – 3 & Total")

– Verificou o estado da pilha do emissor de velocidade ANT+? Para isso, prima o botão no emissor e verifique se o LED está aceso.

Sem indicação da velocidade através do sinal GPS

– Pode desligar a função GPS no menu "Configurações/Configurações GPS". A função está ligada?

– Movimenta-se ao ar livre?

– O seu ROX 10.0 GPS tem ligação com satélites? (ver capítulo "8.2 Sinal GPS"). Lembre-se que no início pode demorar algum tempo (aprox. 1 minuto) até receber um sinal de GPS válido.

Sem indicação de frequência de pedalada

– Verificou a distância entre o íman e o emissor de frequência de pedalada ANT+ (máx. 12 mm)? Se a distância tiver sido seleccionada correctamente, o emissor pisca as primeiras 10 vezes ao contactar com o íman.

– O emissor de frequência de pedalada ANT+ e o íman estão presentes?

– Verificou se o íman está magnetizado?

– O emissor de frequência de pedalada ANT+ foi sincronizado com o ROX 10.0 GPS? (ver capítulo "10.3 Bicicleta 1 – 3 & Total")

– Verificou o estado da pilha do emissor de frequência de pedalada ANT+?

Sem indicação da pulsação

– Os eléctrodos estão suficientemente húmidos?

– O emissor de frequência cardíaca ANT+ está bem colocado no corpo?

– O emissor de frequência cardíaca ANT+ foi sincronizado com o ROX 10.0 GPS?

– Verificou o estado da pilha do emissor de frequência cardíaca ANT+?

Sem indicação no visor

– Verificou o estado de carga do ROX 10.0 GPS?

– A bateria está carregada?

– O ROX 10.0 GPS está ligado?

Indicação do visor preta/inerte

– A temperatura está demasiado alta (>60°C) ou demasiado baixa (<0°C)?

Indicação de velocidade incorrecta

– Estão montados 2 ímanes?

– O íman está posicionado correctamente (paralela e centralmente em relação ao emissor de velocidade ANT+)?

– O perímetro da roda está definido correctamente?

11.3 Perguntas e respostas

Posso proceder eu mesmo à substituição da pilha?

O GPS ROX 10.0 trabalha com uma bateria de iões de lítio integrada de forma permanente. Por essa razão não é possível a substituição da bateria pelo utilizador.

Uma das características específicas das baterias de iões de lítio é perderem uma parte da sua capacidade após um determinado tempo e/ou vários ciclos de carga. Mesmo decorrido alguns anos e vários ciclos de carga a capacidade de uma bateria de iões de lítio é de aprox. 75 %.

Se a bateria se apresentar com defeitos, deve contactar o serviço de assistência da SIGMA SPORT. Aí poderá substituir a bateria.

Se o GPS ROX 10.0 permanecer um longo período de tempo (superior a 3 meses) sem ser usado, deve certificar-se de que a temperatura de armazenamento se situa entre 0 e 20 °C e de que os valores de humidade são baixos. Antes de guardar, o valor da carga deve ser de cerca de 60 %.

A bateria não carrega por completo?

Desligue o cabo micro-USB do ROX 10.0 GPS e volte a ligá-lo após 20 segundos.

É possível recarregar o GPS ROX 10.0 durante a viagem?

Sim. O GPS ROX 10.0 também pode ser carregado através de uma fonte de alimentação externa (por ex. Bateria SIGMA IION e SIGMA IICON) prolongando assim significativamente o tempo de operação. Tenha em consideração para este efeito que a capa de protecção é aberta e que o GPS ROX 10.0 neste caso não é à prova de água!

No visor é exibida uma bateria cortada com uma cruz. O que devo fazer?

O GPS ROX 10.0 está demasiado quente. Nunca carregar o GPS ROX 10.0, se aparecer exibida no visor uma bateria cortada com uma cruz. Aguarde até que o aparelho arrefeça!

Tenha em atenção que só deve carregar a bateria se a temperatura exterior se situar entre 0 e 40° C.

É possível que outra pessoa com outro computador de ciclismo/monitor de frequência cardíaca cause interferências?

Os sensores ANT+ funcionam digitalmente por radiofrequência, sendo por isso muito insensíveis a interferências electromagnéticas. Através do processo de sincronização, os sensores são atribuídos a determinadas bicicletas.

Todos os outros sensores ANT+ que não foram sincronizados serão ignorados no modo de treino. Por isso, a interferência de um aparelho sobre o outro está praticamente excluída.

Quanto tempo dura a pilha no emissor?

Normalmente, os 3 emissores estão concebidos por forma a que a pilha dure pelo menos 1 ano (cálculo com base numa utilização de 1 hora por dia). O emissor de frequência cardíaca dura 3 anos.

O sistema de transferência ANT+ é compatível com outros sistemas de transferência (por exemplo, Bluetooth, STS, DTS, etc.)?

Não, os diversos sistemas de transferência não são compatíveis entre si.

A altitude altera-se apesar de eu permanecer no mesmo sítio. Porquê?

A medição da altitude do ROX 10.0 GPS baseia-se numa medição de altitude barométrica. Uma vez que a pressão do ar barométrica se altera constantemente, pode haver uma alteração da altitude actual apesar de eu não mudar de sítio.

Por que razão tenho de calibrar sempre a altitude actual?

Uma vez que utilizamos a pressão do ar barométrica para determinar a altitude actual, as alterações constantes da pressão do ar actual levam a alterações na altitude actual. Para compensar estas alterações constantes e alcançar uma precisão de 1 metro na indicação de altitude actual, deve indicar-se uma altitude de referência no ROX 10.0 GPS antes de cada viagem. A introdução da altitude de referência é designada de calibragem.

A transferência de dados entre o ROX 10.0 GPS e o Data Center Software não funciona/tem erros ou é lenta:

Certifique-se de que o ROX 10.0 GPS está instalado no gestor do aparelho como porta COM.

Evite a ligação através de um hub USB.

Dê preferência a conexões USB 1.1 ou 2.0.

Se continuar a ter problemas com a transmissão de dados, contacte o nosso serviço de assistência técnica.

12 Dados técnicos

12.1 Valores máx., mín. e standard

	Unidade	Mín.	Máx.
Bicicleta			
Velocidade actual	kmh/mph	2,2	199,8
Ø Velocidade	kmh/mph	0,00	199,80
Velocidade máx.	kmh/mph	0,00	199,80
Trajecto percorrido	km/mi	0,00	9999,99
Desenvolvimento	m/rotação	0,0	10,0
Ø Desenvolvimento	m/rotação	0,0	10,0
Frequência de pedalada actual	rpm	20	180
Ø Frequência de pedalada	rpm	20	180
Frequência máx. de pedalada	rpm	20	180
Frequência cardíaca			
Frequência cardíaca actual	bpm	30	240
Ø Frequência cardíaca	bpm	30	240
Frequência cardíaca máx.	bpm	30	240
% da frequência cardíaca máx.	%	12	240
Média de % da frequência cardíaca máx.	%	12	240
Calorias	kcal	0	99999
Tempo			
Tempo de treino	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Tempo percorrido	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Relógio	hh:mm:ss (24 h)	00:00:00	23:59:59
Data	DD.MM.AAAA	01.01.2011	31.12.2099
Contagem decrescente	hh:mm:ss	00:00:00	09:59:59
Desempenho			
Desempenho actual	Watt	0	2000
3s Ø desempenho	Watt	0	2000
30s Ø desempenho	Watt	0	2000
Ø Desempenho	Watt	0	2000
Desempenho máx.	Watt	0	2000
Trabalho em kj	kj	0	99999
Desempenho actual Watt/kg	Watt/kg	0	40
Zona alvo desempenho	Watt	0	2000
Temperatura			
Temperatura actual	°C	-10,0	+70,0
Temperatura mínima	°C	-10,0	+70,0
Temperatura máxima	°C	-10,0	+70,0

	Unidade	Mín.	Máx.
Altitude			
Altitude actual	m	-999	4999
Inclinação (em %)	%	-99	99
Taxa de subida actual	m/min.	-499	499
Subidas			
Altitude de subida	m	0	99999
Altitude máx.	m	-999	4999
Distância percorrida em subidas	km	0	9999,99
Tempo percorrido em subidas	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
∅ Velocidade em subidas	km/h	0,00	199,80
Velocidade de subida positiva máx.	m/min.	0	499
∅ Elevação em subidas	%	0	99,5
Elevação máx. em subidas	%	0	99
∅ Desenvolvimento em subidas	m/rotação	0,0	10,0
Descidas			
Descida	m	0	-99999
Distância percorrida em descidas	km	0	9999,99
Tempo percorrido em descidas	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
∅ Velocidade em descidas	km/h	0,00	199,80
Taxa de subida negativa máx.	m/min.	-499	0
∅ Elevação em descidas	%	-99,5	0
Elevação máx. em descidas	%	-99	0
∅ Desenvolvimento em descidas	m/rotação	0,0	10,0
Estado			
Estado da pilha	%	0	100
Precisão GPS	m	0	-
Intensidade do sinal GPS	-	-	-
Navegação			
Tempo até ao destino (estimativa)	hh:mm:ss	00:00:00	99:59:59
Hora de chegada prevista	hh:mm:ss	00:00:00	23:59:59
Distância até ao destino	km	0	9999,99
Direcção	NO UNIT	N	NW
Voltas			
Número da volta	NO UNIT	0	999
Tempo da volta	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Tempo desde o início	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Trajecto da volta	km	0	9999,99

	Unidade	Mín.	Máx.
Distância desde o início	km	0	9999,99
∅ Velocidade máx. por volta	km/h	0,00	199,80
Velocidade máx. por volta	km/h	0,00	199,80
∅ FC por volta	bpm	40	240
FC máx. por volta	bpm	40	240
Calorias por volta	kcal	0	99999
∅ Frequência de pedalada por volta	rpm	20	180
Frequência máx. de pedalada por volta	rpm	20	180
∅ Desempenho por volta	Watt	0	2000
Desempenho máx. por volta	Watt	0	2000
∅ Altitude por volta	m	-999	4999
Altitude máx. por volta	m	-999	4999
Metros de altitude crescentes por volta	m	0	99999
Metros de altitude decrescentes por volta	m	0	-99999
∅ Elevação por volta	%	0	99,5
∅ Declives por volta	%	-99	0

12.2 Temperatura, pilhas

Computador de ciclismo

Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C

Emissor de velocidade ANT+

Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2032 (referência 00396)

Emissor da frequência de pedalada ANT+

Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2032 (referência 00396)

Emissor da frequência cardíaca ANT+

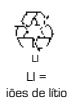
Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2032 (referência 00396)

13 Garantia

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por danos, de acordo com as normas legais. As pilhas não estão incluídas na garantia. Em caso de garantia, contacte o distribuidor junto do qual adquiriu o computador de bicicleta. Pode enviar o computador de ciclismo, juntamente com o comprovativo de compra e todos os acessórios, para o seguinte endereço. Certifique-se de que inclui franquia suficiente.

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. Assistência Técnica: +49-(0)6321-9120-140
E-mail: sigmarox@sigmasport.com

Caso a sua reclamação seja considerada válida, irá receber um aparelho de substituição. O direito de garantia apenas se aplica ao modelo actual nesse momento. O fabricante reserva-se o direito a alterações técnicas.

As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Lei relativa a pilhas)! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.

Os aparelhos electrónicos não devem ser depositados no lixo doméstico. Entregue o aparelho junto de uma empresa de recolha mencionada.

Consulte a declaração CE em: www.sigmasport.com

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada. Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause harmful interference, and
2. this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by SIGMA may void the FCC authorization to operate this equipment.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may

cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

14 Índice